



Sobremesas

Receitas de Chocolate

## Panquecas de Canela com Molho de Chocolate

20 min.

Médio

Económico

6 doses

### Ingredientes

- 3 /4 chávenas de farinha
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 2 c. de sopa de açúcar amarelo
- 2 ovos
- 200 ml de água
- 25 g de Leite em Pó MOLICO
- 30 g de iogurte LONGA VIDA Natural
- 1 c. de sopa de canela
- óleo de coco q.b.
- PARA O MOLHO:
- 100 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas
- 120 ml de Natas LONGA VIDA

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 280,2 kcal | 14%* |
| <b>Proteínas</b>           | 6,0 g      | 12%* |
| <b>Lípidos</b>             | 13,0 g     | 19%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 24,4 g     | 9%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Comece por misturar a água com o Leite em Pó MOLICO.
- 2 Numa taça misture a farinha, o fermento, a canela e o açúcar. Noutro recipiente, misture os ovos, o leite e o iogurte. Junte ambas as misturas e bata até obter um creme.
- 3 Coloque um pouco de óleo de coco numa frigideira antiaderente e leve ao lume até ficar quente. Vá colocando colheres de preparado na frigideira até formar pequenas pancakes.

- 4 Deixe cozinhar por alguns minutos, ou até a panqueca começar a ganhar algumas bolhas. Vire a mesma com a ajuda de uma espátula. Repita o processo até terminar a massa.
- 5 Entretanto parta o chocolate em pedaços pequenos e leve ao lume com as natas até estar totalmente derretido.
- 6 Sirva as panquecas regadas com o molho de chocolate, fruta fresca e frutos secos.